FITNESS PRO. ALINCO

# チェックアップバイク 5008

# AFB5008

# 取 扱 説 明 書

INDEX



## 安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

## ご使用前に必ずお読みください

この度は、チェックアップバイク5008「AFB5008」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間30分までとなります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し故障を防止するため、また機器を末永くご利用いただくため、連続使用後約1時間は機械を休ませてください。）

# ⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

**家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。**
**本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。**
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

# 警告・注意

## 安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

**⚠ 警　告**

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

**⚠ 注　意**

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

## 組立前の警告事項

**⚠ 警　告**

1. 本製品は家庭用の自転車エルゴメーター（フィットネスバイク）です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 本製品の使用は健康な人を対象としており、次に該当する方は必ず医師に相談の上ご使用ください。（ペースメーカーを使用されている方、リハビリテーションでの使用、心臓病、呼吸器障害、高血圧症他、身体に持病や障害のある方、ご年配の方、妊娠中や生理中の方、前記以外に身体に異常を感じている方）
4. 本製品のご使用にあたっては、パートナーをつけてトレーニングを行ってください。特に、小学生以下及びご年配の方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはおやめください。
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重90kgを超える方はご使用にならないでください 。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. 本機の連続使用耐久時間は最高30分です。30分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。
7. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

## 組立時の警告・注意事項

**⚠ 警　告**

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 本製品の「組立時」及び「ご使用中」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
3. 安全のため、組立、及び折りたたみの際は、必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

**⚠ 注　意**

1. 組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して組立はしないでください。
2. 組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

## 使用中の警告・注意事項

### ⚠ 警　告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. ご使用前に、サドル及びハンドル取り付け部分等がしっかりと固定されており、また運動しやすいように調整されているかどうかをご確認ください。
3. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）ソックスとゴム底またはスポンジゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。
4. 乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
5. 当製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。
6. 回転中のクランク（ペダル側の回転軸）及びホイール部には、決して指等で直接触れないでください。ホイール等に巻き込まれ重大な事故を引き起こす恐れがあり大変危険です。
7. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
8. 安全のため、本製品を脚立や踏台等のかわりに使用しないでください。
9. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
10. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
11. 安全のため、使用中以外でも車輪やチェーン等の駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児が本製品に近づかないように十分注意してください。
12. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
13. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、関節・筋肉の痛み、骨折、その他心身の異常）
14. **ご使用中は必ず、ハンドルを握ってご使用ください。**
15. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
16. 保護者の方は幼児等が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

### ⚠ 注　意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動の際にも必ず床面を保護する不燃性のマット等をご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
3. 運動中に体を壁や柱になどぶつけないよう、広い場所でお使いください。

## お手入れについての注意事項

### ⚠ 注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

## 保管についての警告・注意事項

### ⚠ 警　告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル 0120-30-4515)までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

### ⚠ 注　意

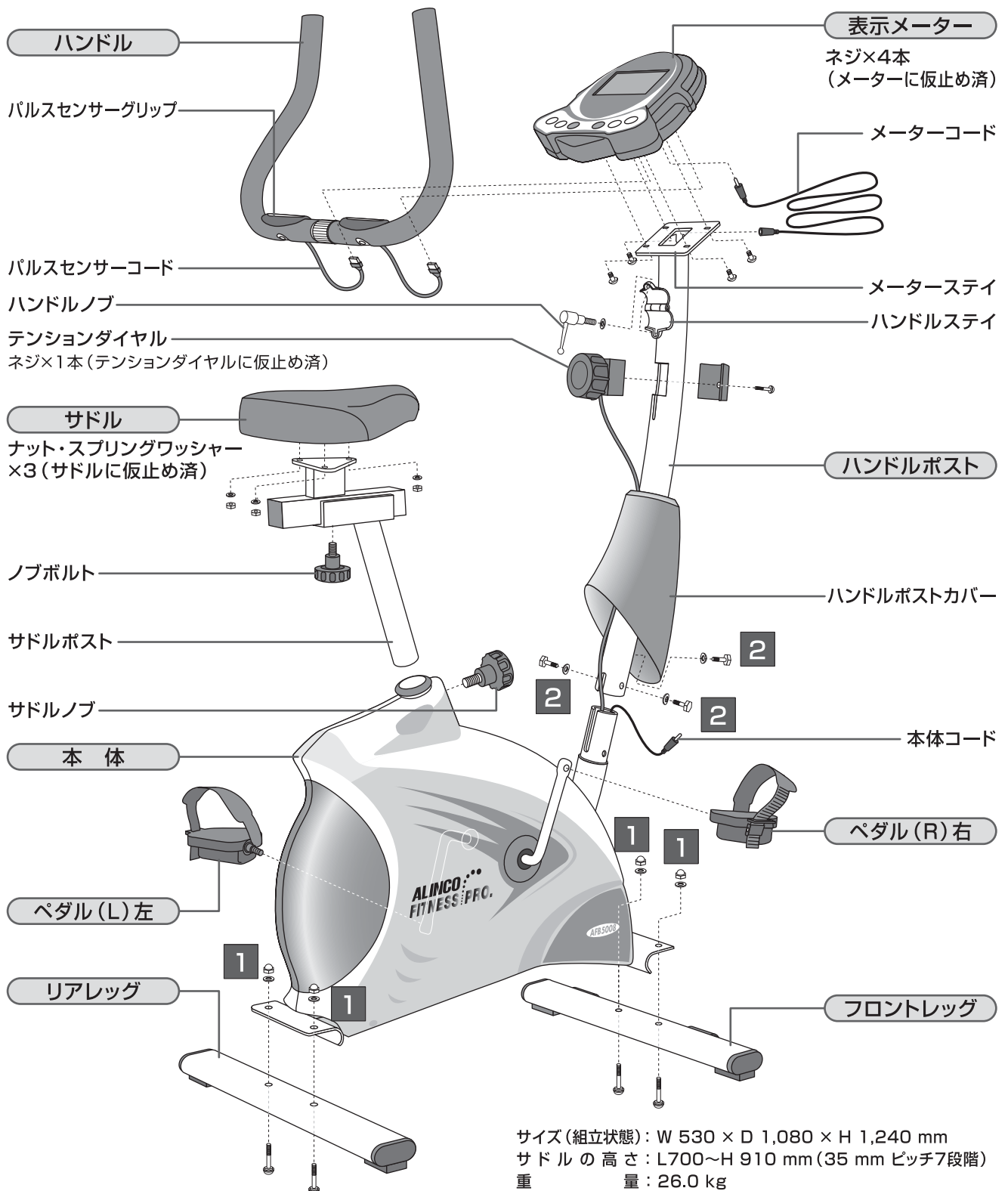
1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

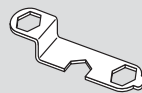
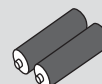
# 各部の名称 部材及び付属品



梱包をあけましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

サイズ（組立状態）：W 530 × D 1,080 × H 1,240 mm
サドルの高さ：L700〜H 910 mm（35 mm ピッチ7段階）
重量：26.0 kg

## 付属品

1 ボルト（大）＋ワッシャー ＋ナット　4組

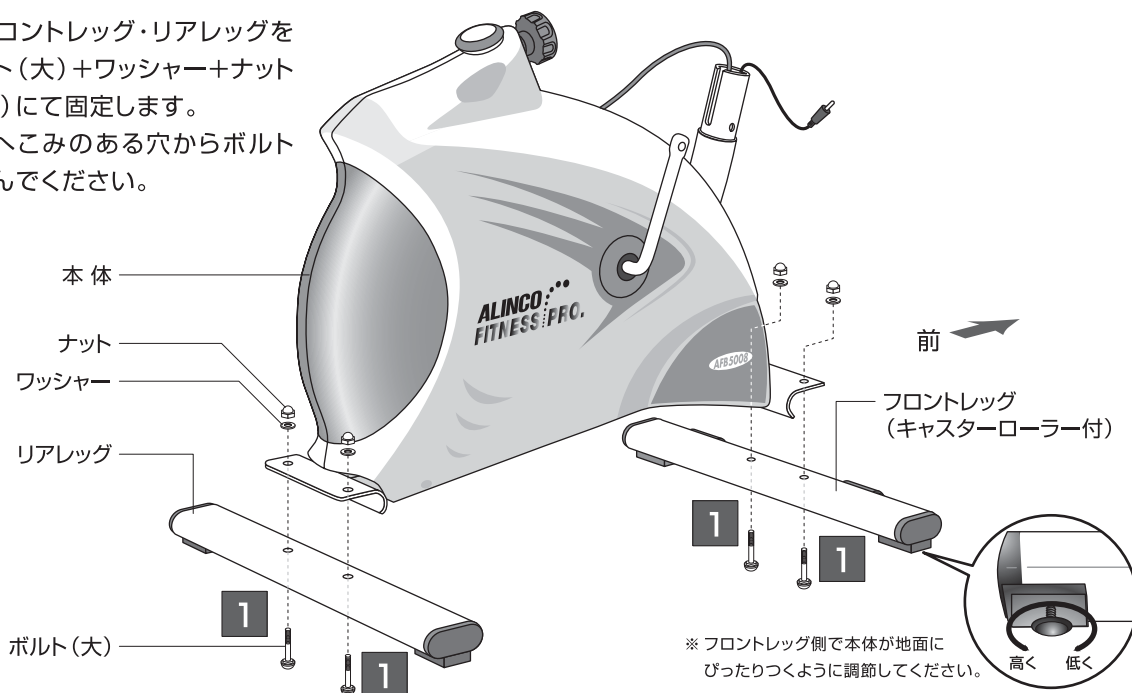
2 六角ボルト＋波ワッシャー（仮止め済）　3組

工具　1

単3乾電池　2本

※ 本製品に最初からついている電池は、テスト用の電池ですので、残量がわずかしかありません。ご使用前に新しい電池をご購入ください。

# 組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

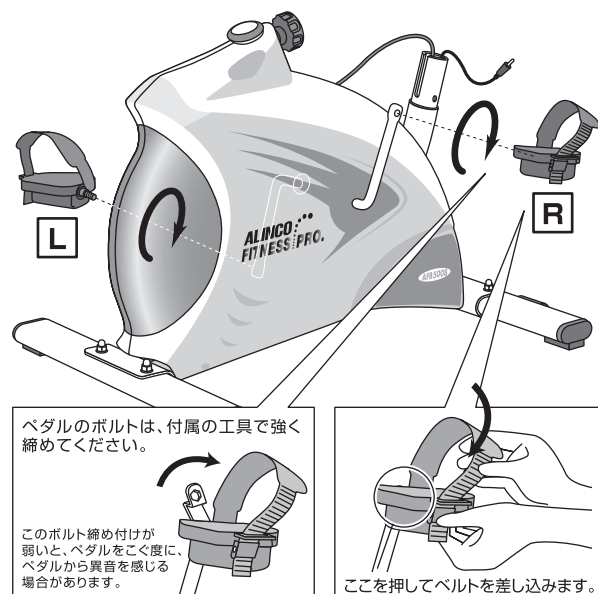
**必ず、軍手等を着用し、大人2人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具等を使ってしっかり増し締めしてください。**

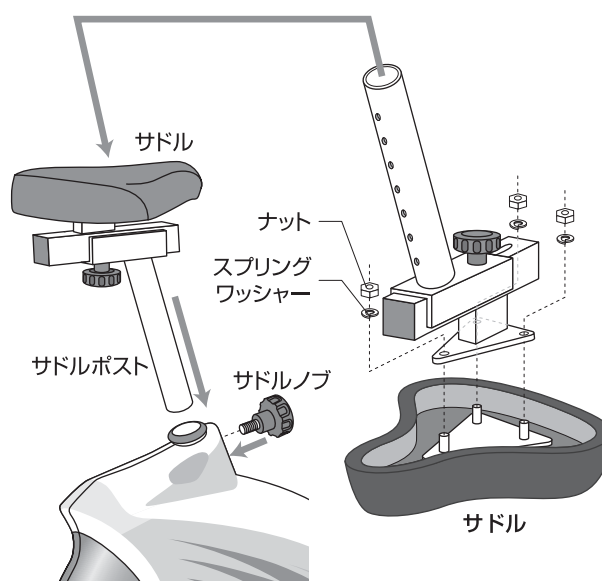
## 1 本体にレッグを固定します

本体にフロントレッグ・リアレッグを
1 ボルト（大）＋ワッシャー＋ナット
（各2ヵ所）にて固定します。
レッグのへこみのある穴からボルトを差し込んでください。

**▲注意** 当製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

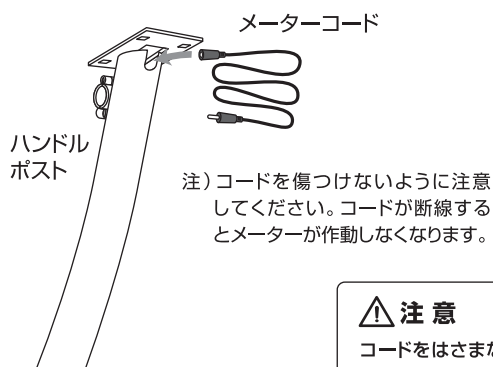
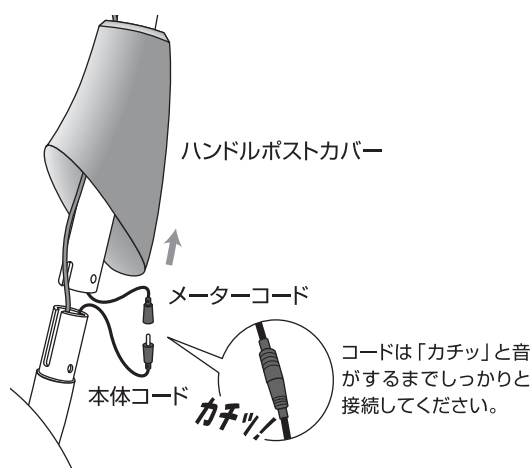
## 2 ペダルを取付けます

ペダルは取付けボルト先端に、L・Rの刻印が付けてあるので（L）は左へ（R）は右へ間違わないよう取付けてください。

注）右ペダルは右まわし、**左ペダルは左まわし（逆ネジ）になっています。**固定ボルトを逆さに回されますと、ネジ山が破損して締まらなくなる場合があります。

## 3 サドルを固定します

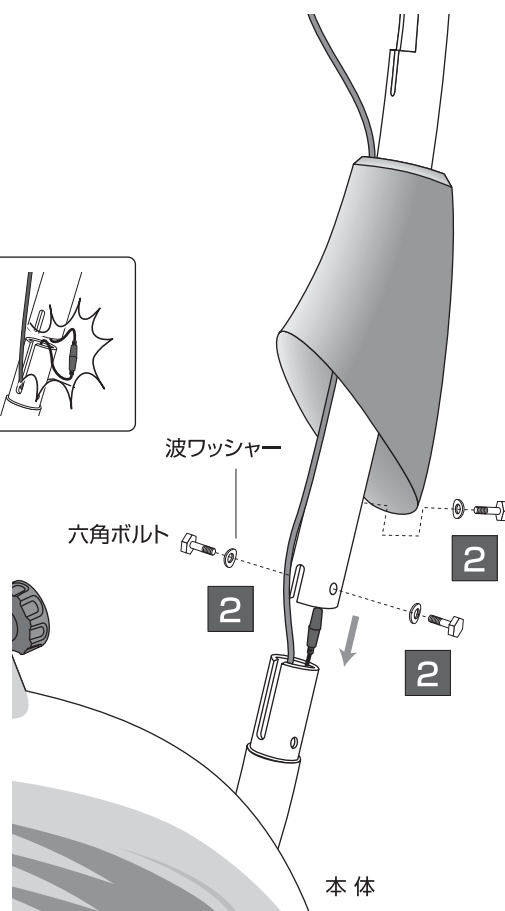
まず、サドルポストにサドルを固定します。
（ナット・スプリングワッシャーはサドルに仮止めされています。）**サドル固定ナットは樹脂入りナットのため、締めていく途中で固くなりますがそのまま工具で締めつけてください。**次にサドルポストを本体に差し込み、サドルの高さを合わせ、サドルノブで固定します。

# 組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

## 4 メーターコードを接続します

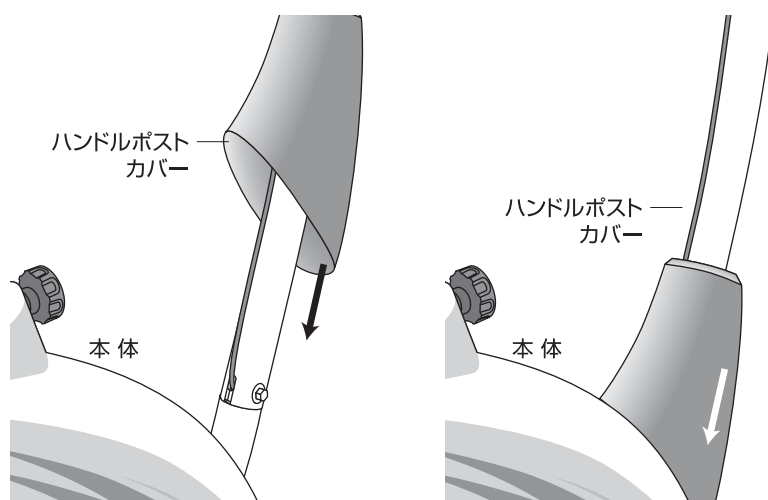
ハンドルポストにメーターコードを通します。

ハンドルポストカバーを引き上げ、本体コードに接続します。（メーターコードは、メーターの箱の中に入っています。）

**⚠注意**
コードをはさまないように注意してください。コードが断線するとメーターが作動しなくなります。

コードは「カチッ」と音がするまでしっかりと接続してください。

## 5 ハンドルポストを固定します

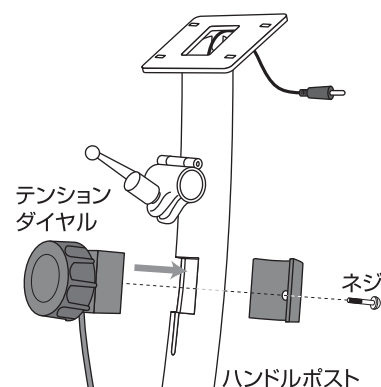
本体に 2 六角ボルト＋波ワッシャー（3カ所）でハンドルポストを固定します。

**⚠注 意** ハンドルポストを本体に差し込む時、手指等をはさまないようご注意ください。

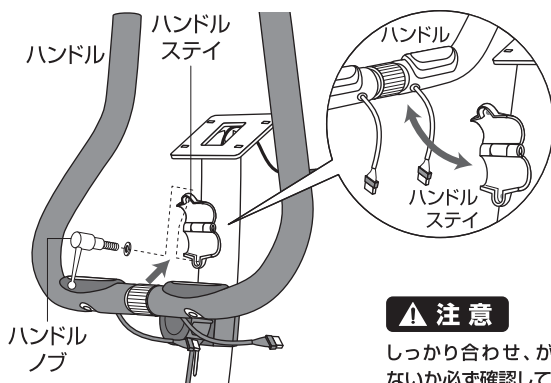
## 6 ハンドルポストカバーをかぶせます

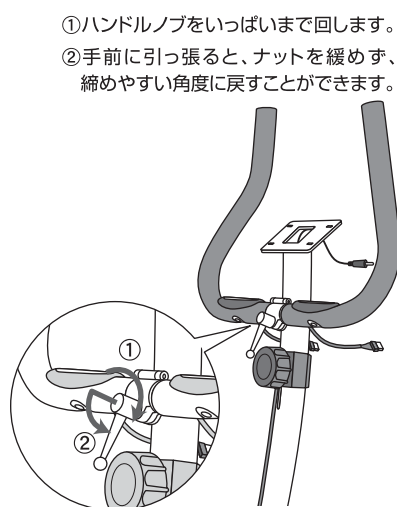
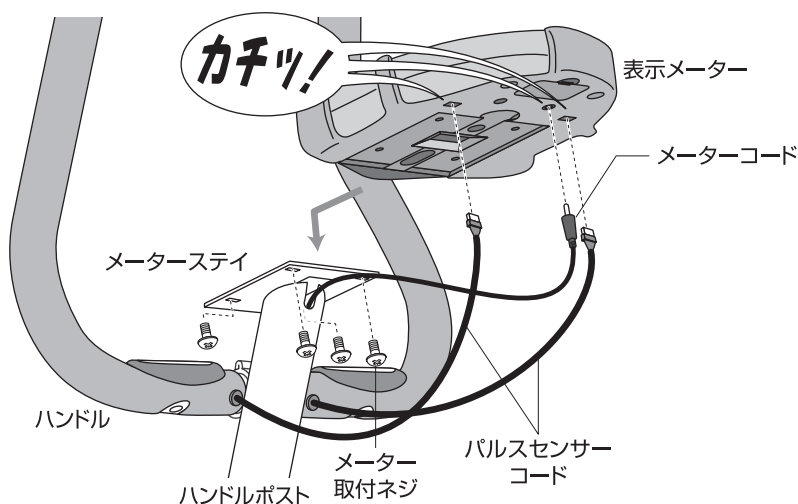
ハンドルポストカバーを本体に当たるまで下げてください。

## 7 テンションダイヤルをはめ込みます

テンションダイヤルをネジでハンドルポストに固定します。（ネジはテンションダイヤルに仮止めされています。

組立手順

# 組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

## 8 ハンドルを固定します

ハンドルをハンドルポストのハンドルステイにはさみ込み、ハンドルノブでしっかり固定します。

**⚠注意**
しっかり合わせ、がたつきがないか必ず確認してください。

①ハンドルノブをいっぱいまで回します。
②手前に引っ張ると、ナットを緩めず、締めやすい角度に戻すことができます。

## 9 表示メーターを取付け、コードを接続します

注）接続先を間違えないよう、再度確認してください。

表示メーターをメーター取付ネジ4本でメーターステイに固定します。（ネジはメーターの裏に仮止め済み）

左右のパルスセンサーコードを表示メーター裏のジャックにそれぞれしっかりと接続します。

メーターコードを電池ボックス左下のジャックにしっかりと固定します。

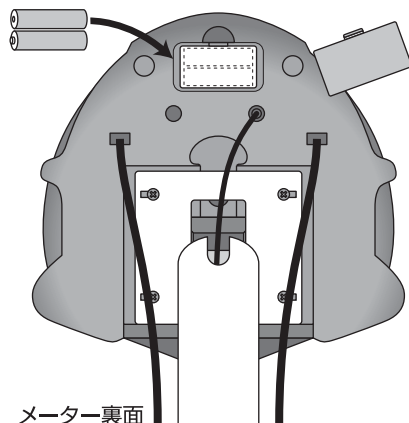
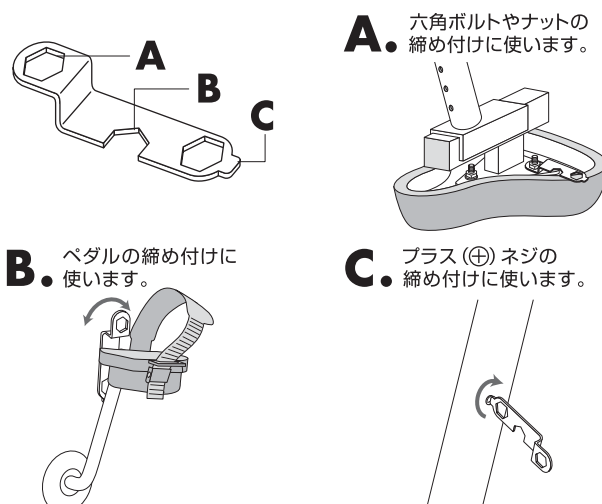
## 10 乾電池を入れます

メーター裏側の電池ボックスのふたをはずし、単3乾電池2本を入れます。

## 付属工具について

**A.** 六角ボルトやナットの締め付けに使います。

**B.** ペダルの締め付けに使います。

**C.** プラス（⊕）ネジの締め付けに使います。

※ 組立完了後、スピードメーターやパルスセンサーが作動しない場合は、組立手順 4、9 のコードの接続をもう一度ご確認ください。

# チェックポイント・調整方法

## チェックポイント　トレーニングを始める前にもう一度チェックしましょう

**チェック 1**…ハンドルやサドルにグラつきなどがないですか？

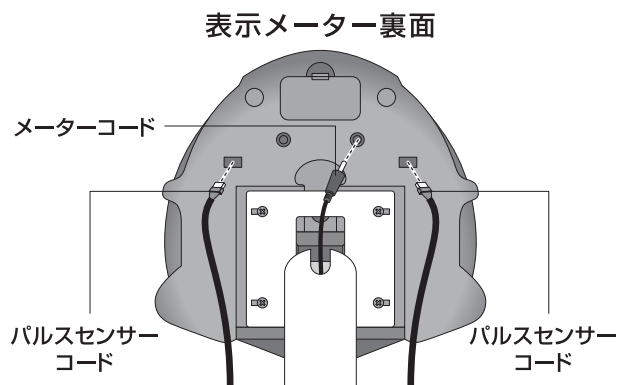
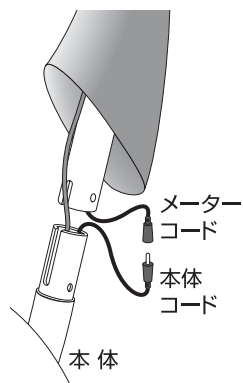
→ 組立手順 1〜10 を参照の上、工具で取付部をしっかり締めてください。

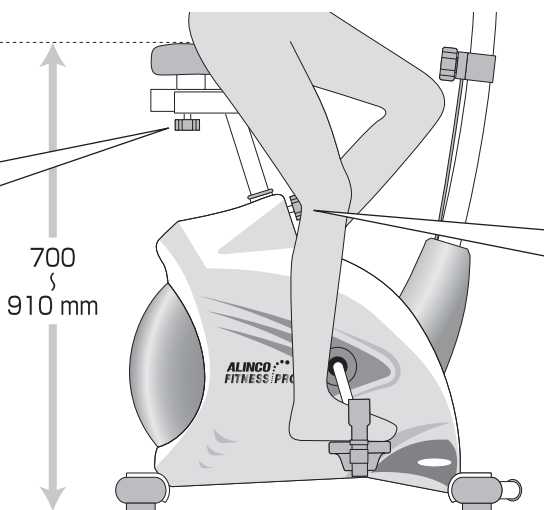
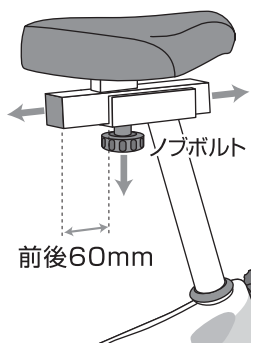
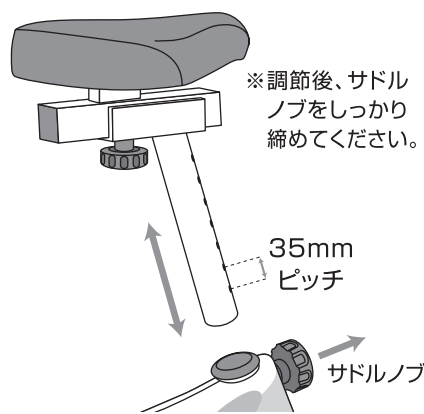
**チェック 2**…ペダルをこいだら、スムーズに回転しますか？

→ ペダルがしっかりついているか確認し、それでもうまく回転しない場合は当社サービスセンターまでお問い合わせください。

※ペダルを回すと、本体内部のホイールが回転し少なからずホイールの回転音とマグネットの引力による小さな振動が発生しますが、異常ではございませんので予めご了承ください。

**チェック 3**…各コードの接続は間違っていませんか？

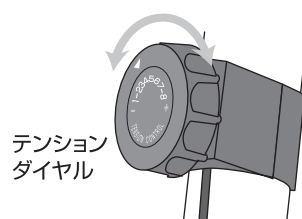
→ 組立手順 4･9 を参照の上、各コードを正しく接続してください。

## ■ サドルの調節

バイクにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置の時に足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度にしてください。サドルの地上高は最低700mm、最高で910mmまで35mmピッチの7段階です。
また、サドル下のノブボルトを緩めることにより、前後60mmでサドルの位置を変えることができます。

## ■ トレーニングの負荷について（1〜8段階）

1〜3 ・・・・・・・・〈軽い〉 ウォームアップ用

4〜6 ・・・・・・・・〈普通〉 メインエクササイズ用

7・8 ・・・・・・・・〈重い〉 ハードトレーニング用

★負荷はご自身の体力に合わせて調整してください。

# 表示メーターの機能

この表示メーターはスピード・時間・距離・カロリー・心拍数を個別に表示します。また、**体力評価機能**が付いています。

※電池をセットすると、メイン表示部に【**P 1**】と表示されます。まず、P9「体脂肪の計り方 ■ユーザー選択／新規ユーザー登録／登録内容変更の手順」の手順に従い、操作してください。

**オートスタート** 運動を始めると自動的に表示を開始します。

**オートパワーオフ** 運動を中止してから数分後に自動的に表示が消えます。（電池の消耗を防ぎます。）次に運動を始める時には、パワーオフ時点の数値からスタートします。

**SCAN**：スキャンマークが出ている時には、表示項目が自動で切り替わります。

## 固定表示部

**回転数又はスピード** RPM又はkm/h
運動中のペダルの回転数と速度を数秒ごと（交互）に表示します。

**タイマー** 分：秒
運動経過時間を表示します。

**距　離** km
走行距離を表示します。

**カロリー** kcal
運動中の消費カロリーを表示します。
注）同じ運動をしてもペダル負荷やスピード、個人差によって消費するカロリーは違います。本メーターではそれらを考慮した表示は出来ませんので、あくまで一般的な目安としてください。

**心 拍 数** 拍／分
「パルスセンサーグリップ」を握ると、心拍数を表示します。
（P12の【パルスセンサー付きハンドル使用上の注意】参照）

## メイン表示部

「モードボタン」を押すと表示項目が切り替わります。

**体脂肪ボタン**
体脂肪の測定やBMI値の測定時に使用します。また、長く（約3秒間）押すとユーザー登録の変更が行えます。

**リセットボタン**
設定中のタイマー・距離・カロリー・心拍の数値を、一旦0にもどす時に使用します。また、長く（約3秒間）押すと、数秒後に全体の表示を0に戻します。

**モードボタン**
画面切替に使用します。

▶画面切替：1回押すごとにメイン表示部の表示項目を切り替えていきます。

スキャン→スピード／回転数→タイマー→距　離→カロリー→心 拍 数→スキャン

**アップ・ダウンボタン**
「モードボタン」で選択した項目に目標数値を入力します。

**タイマー・距離・カロリー**
運動を開始するとセットした目標値はカウントダウンしていきます。0になった時にアラーム音が鳴り、目標値を達成したことを教えてくれます。

**心 拍 数**
「モードボタン」で心拍数に合わせ、「アップ・ダウンボタン」で上限心拍数を入力します。
上限心拍数を設定すると、運動中の心拍数が上限心拍数を越えた状態の時にアラームが鳴り続けます。

アップ・ダウンボタン操作は、スピードが0の時にしか作動しません。
一度に複数の項目に目標値をセットした場合、各項目ごとにアラームが鳴り、実用的ではありません。目標値のセットは1項目のみでご利用ください。

## 体力評価ボタン

**●トレーニング効果の目安に！**
**●その日の調子を毎回チェック！**

### 【使用方法】

パルスセンサーグリップを握り、心拍数を測定した状態でトレーニングを終了し、このボタン（体力評価）を押してください。60秒のカウントダウンの間、静止した状態（ペダルは回さない）のままパルスセンサーグリップを握り、心拍数は測定し続けてください。60秒のカウントダウン終了後、**その日の体力評価**が表示されます。

**その日の体力評価**

F1　F2　F3　F4　F5　F6
非常に優れている ◀ ▶ 劣っている

### 【体力評価とは】

運動によって上昇した心拍数（脈拍）が、運動終了後1分間でどれくらい安静時の心拍数に近づくことができるか（回復できるか）を機械的に測定し、その日のあなたの調子を客観的に測定します。

- 一般的に心肺機能の優れている人は、運動開始時の心拍数はゆるやかに上昇し、運動終了後は直ちに回復しようとする働きがあります。
- 逆に運動不足の人は運動を開始し、運動強度が強くなるに伴い心拍数が急上昇し、運動を終了してもなかなか安静時脈拍数にまで回復しない傾向にあります。

心肺機能向上の目安や、その日の体調のチェックにご利用ください。

**電池交換** このメーターは単3乾電池を2本使用します。

本機が正しく作動しなくなった時には、メーター裏に入っている乾電池を新しいものに交換してください。
注）電池の極性（＋・－）を正しく入れてください。間違えると機械が故障する恐れがあります。
※ 本製品に最初から付いている電池はテスト用のため、新しい電池に比べ容量がわずかしかありません。ご使用前には新しい電池を購入してください。

メーター裏面

- 運動を開始しても表示されない場合には、再度メーター裏面のメーターコードがしっかり差し込まれているかご確認ください。
- このメーターは大変デリケートにできていますのでボタン操作の際は強く押さないでください。
- メーターの表示が薄くなってきたり、心拍数の数字が動かなくなってきた場合は電池の容量不足ですので新しい電池と交換してください。

# 体脂肪の計り方

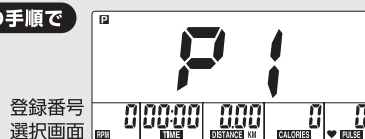
## ■新規ユーザー登録時・ユーザー変更が必要な場合／ユーザー選択の切替方法

**1** 【体脂肪ボタン】を長押し（3秒以上）してユーザー選択モードに切り替えます。

**2** 【アップ・ダウンボタン】でP1～P9までの登録番号を選びます。

**新規ユーザー登録時またはユーザー変更が必要な場合はこちらの手順で**

【モードボタン】を押し決定します。
（最大9人まで登録可能です。）

登録番号選択画面

**ユーザー選択の切替方法はこちらの手順で**

表示を確認。

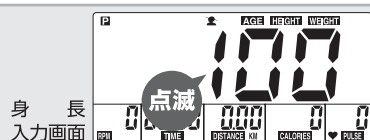
**3** 性別の「男性」もしくは「女性」が点滅しますので、【アップ・ダウンボタン】で「性別」を選択します。
選択が終われば【モードボタン】を押してください。

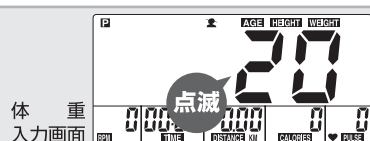
性　別選択画面

**4** 画面上方に「AGE」の文字が出て「10」の数字が点滅しますので、年齢を【アップ・ダウンボタン】で入力します。
選択が終われば【モードボタン】を押してください。

年　齢入力画面

**5** 画面上方に「HEIGHT」の文字が出て「100」の数字が点滅しますので、身長を【アップ・ダウンボタン】で入力します。
選択が終われば【モードボタン】を押してください。

身　長入力画面

**6** 画面上方に「WEIGHT」の文字が出て「20」の数字が点滅しますので、体重を【アップ・ダウンボタン】で入力します。
選択が終われば【モードボタン】を押してください。

体　重入力画面

**7** 選択が終わり【モードボタン】を押せば、測定を開始します。
体脂肪センサーを覆うように左右のグリップを軽く握ってください。（測定には約8秒かかります。）

**通常表示に戻るには**

**A** そのままペダルを回すと通常画面に戻ります。

**B** 【体脂肪ボタン】を押すと通常画面に戻ります。

体脂肪を測定するには、次へ

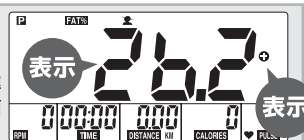
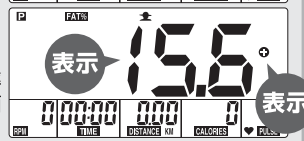
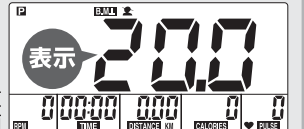
## ■ユーザーが選択されている場合

**1** 画面左上に「P」の表示が出ていることを確認して、【体脂肪ボタン】を押します。

「P」マーク表示画面

**2** 体脂肪センサーを覆うように左右のグリップを軽く握ってください。（測定には約8秒かかります。）

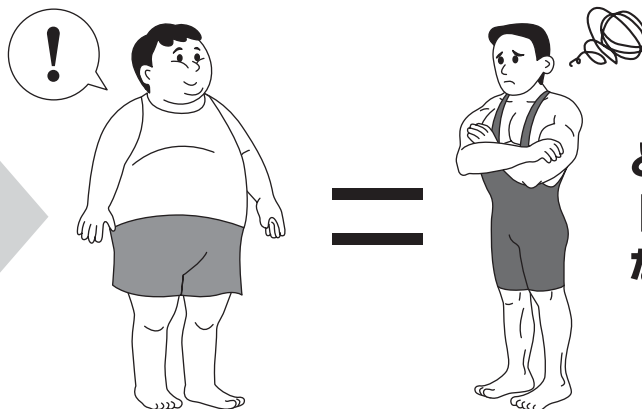
## ■表示結果

ユーザー番号が表示された画面に「体脂肪率FAT%」と「BMI値」を交互に表示します。また、表示画面右部に ⊖ ⊕ △ ◇ のいずれかが表示されます。
（ ⊖ :やせ、 ⊕ :標準、 △ :軽肥満、 ◇ :肥満の4種類を意味します。）
体脂肪をもう一度計り直す時は、【体脂肪ボタン】を押し、画面左上に「P」の表示が出ていることを確認した後、もう一度【体脂肪ボタン】を押してください。
※E-1、E-4の表示が出た場合は12ページをお読みください。

体脂肪率表示画面（例:女性）
体脂肪率表示画面（例:男性）
ＢＭＩ値表示画面

# 体脂肪と体脂肪計について

## ■ あなたの肥満度は・・・?

従来の肥満度の目安として、よく「標準体重（kg）＝（身長−80）×0.7」などの数式を目にしたことはありませんか?
しかし、これでは実際の肥満度はわかりません。
特に、身長や体重だけでは内部の脂肪の量まではわかりませんし、筋肉の多い人などは筋肉の方が脂肪よりも重いので、この数式には当てはまらない人も多いでしょう。
また、近年見た目だけではわからない「かくれ肥満」の増加も指摘されています。
そんななか、今最も有効とされている「肥満度チェック」の方法が“体脂肪を測定して体脂肪率を知る”ことなのです。

**例えば、従来の計算方法を使うと・・・**

**身長と体重が同じなら**

**どんな場合でも、「肥満度は同じ」になってしまう・・・?**

## ■ 体脂肪率とは?

体脂肪率とは、“体重に対してどれだけの体脂肪があるか”ということを表している数値です。
この体脂肪が多ければ「肥満」の状態となり、高血圧症や高脂血症、糖尿病なども引き起こす可能性がありますし、時には心筋梗塞や狭心症などに発展する場合もあります。
では、体脂肪は少なければそれで良いかと言うと、そうでもありません。体脂肪値の少ない「やせすぎ」も健康にはあまり良くないと言われています。体脂肪は体温を保ったり、ビタミンを身体中に運搬したりする重要な役割も持っていますので、やせすぎると病原菌などへの抵抗力が衰え、病気になりやすくなったり疲れやすくなったりします。
つまり、健康を保つためには、体脂肪と筋力のバランスのとれた身体をつくることが一番重要なことと言えます。

**体重が50kgで
体脂肪率が20%なら、
50×0.2＝10で
体脂肪は
10kgの計算・・・。**

## ■ 体脂肪の基準判定

本機で測定された体脂肪率は以下の表が基準値となります。
結果は ⊖⊕△◇ で画面に表示されます。

| | ⊖ や せ | ⊕ 標 準 | △ 軽肥満 | ◇ 肥 満 |
|---|---|---|---|---|
| 男 性 | 10%未満 | 10%以上~20%未満 | 20%以上~25%未満 | 25%以上 |
| 女 性 | 20%未満 | 20%以上~30%未満 | 30%以上~35%未満 | 35%以上 |

# B.M.I値とは

B.M.I値とはBody Mass Indexの略語で「体重(kg)÷身長(m)$^2$」で計算され、一般に「22」が基準といわれている値です。これによって一般的にやせ・正常・肥満の3種類を比較します。
あくまで体格的な基準として目安にしてください。
本機では、測定後体脂肪率とB.M.I値が交互に表示されます。

## ■ B.M.I値判定表

| B.M.I 値 | 判　定 |
|---|---|
| ＜18.5 | や　せ |
| 18.5≦～＜25.0 | 正　常 |
| 25.0≦ | 肥　満 |

また、近年B.M.Iの判定値が肥満者（B.M.I値≧25.0）の人が増加していることが発表されています。

# 本機の測定方法

本機「AF5500」は、微電流を流すインピーダンス方式ではなく、近赤外線方式を採用しています。
近赤外線方式とは、センサーより肉眼で見ることができない赤外線等を発し、その赤外線が手の平の組織を通して通過する時に体内の脂肪酸等によって屈折した赤外線の量を計る方法です。

## ■ ご使用にあたっての注意事項

体脂肪率の測定には、水分率や骨密度なども大きく関係します。
身体を鍛え抜いたアスリートなどの筋肉は、一般の方に比べ、体脂肪率が多く計算される場合があります。
また、以下のような方も、実際の体脂肪率と差が出る可能性があります。
このような場合、本機の体脂肪測定機能は、あくまで体脂肪率の変動を見る「めやす」としてお使いください。

アスリート（ボディビルダーや スポーツを職業とされる方など）

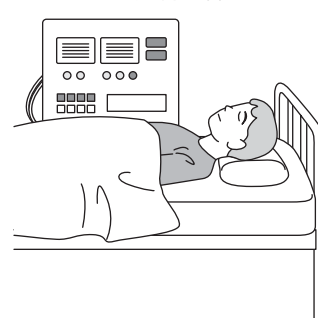
妊娠中の方　成長期の児童

高齢者

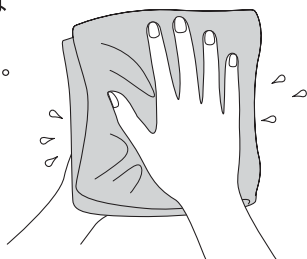
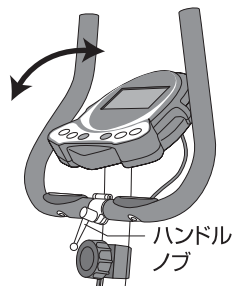
発熱している方

むくみ症の方

骨の密度が非常に低い方（骨粗鬆症患者など）

人工透析患者

# パルスセンサー付きハンドル使用上の注意

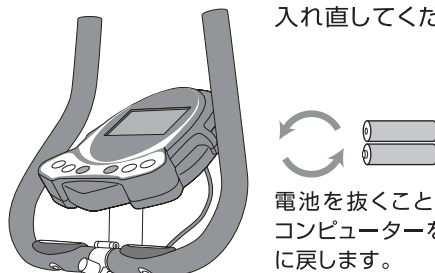
## 汗などで濡れた手でさわらない

パルスセンサーグリップは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。

## ハンドルを無理に回さない

ハンドルの角度を調整する時にはハンドルを無理に回さず、必ずハンドルノブを緩めてから調整を行ってください。
ハンドル角度調整後は、ハンドルノブをしっかり締め、ハンドルにがたつきがないか必ず確認してください。

## 強く握らない

パルスセンサーグリップは、強く握らないで軽く触れる程度に握ってください。

## 心拍数測定ができなくなった時には

パルスセンサーグリップは、静電気の影響を受けると正しい心拍数を測定できなくなります。その際には、一度表示メーター裏側の乾電池2本を抜き取り、再度入れ直してください。

電池を抜くことによって、コンピューターを初期状態に戻します。

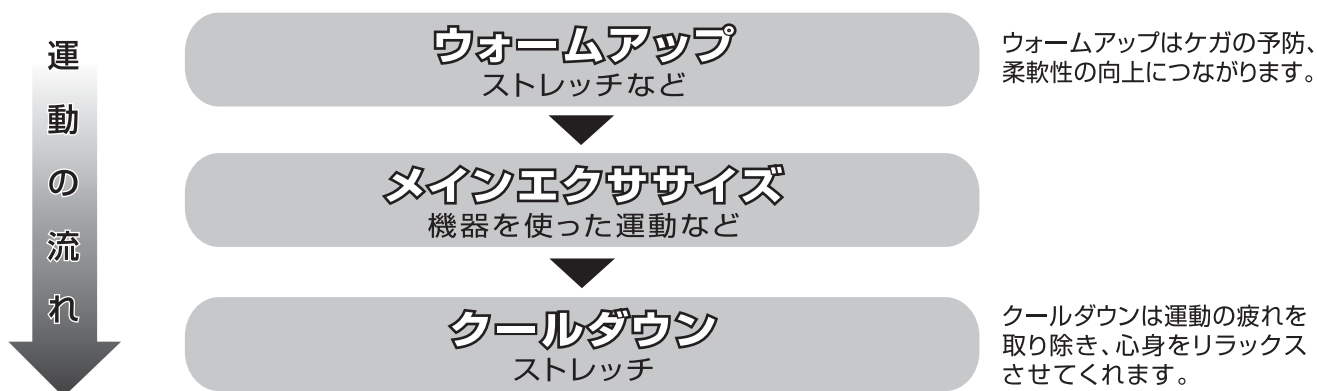
- このメーターは、医療用具ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。
- 心拍数測定ができない場合は組立手順4・9のコードの接続をもう一度ご確認ください。
- 心拍数が正しく表示されなくなった場合は、電池を一度出して入れ直すか、新しい電池に交換してください。

# 故障かな？と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

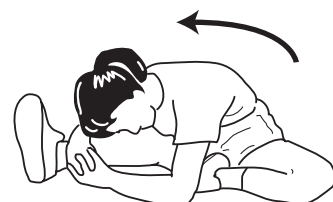
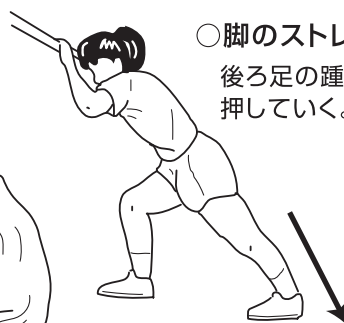
| 症　状 | チェック箇所 |
|---|---|
| ●メーターが作動しない<br>・全ての項目が「888」と出る。<br>・異常な数値が出る。（「EE」など） | ➡ ○ 乾電池の ＋ － をご確認ください。<br>○ 組立手順 4・9の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。<br>○ メーターの乾電池2本を抜き、しばらくたってから入れ直してください。 |
| ●体脂肪測定時にエラー表示が出た場合<br>・異常な数値が出る。<br>（「E-1」や「E-4」など） | ➡ ○「E-1」: 正しくグリップを握っているか（手の平でセンサーが覆われているか）ご確認ください。メーターの乾電池2本を新しい乾電池と交換してみてください。（心拍計及び体脂肪の測定機能は他の項目と違い、消費電力が大きくなります。）パルスセンサーコードがしっかり接続されているかご確認ください。<br>○「E-4」: 体脂肪の値が5%以下、50%以上の場合に出ます。もう一度、性別・年齢・身長・体重の設定をご確認ください。 |
| ●心拍計が作動しない または数値が乱れる | ➡ ○『パルスセンサー付きハンドル使用上の注意』（本頁上）をお読みください。<br>○ メーターの乾電池2本を新しい乾電池と交換してください。<br>（心拍計及び体脂肪の測定機能は他の項目と違い、消費電力が大きくなります。） |
| ●ペダルがスムーズに回らない | ➡ ○ 組立手順 2のペダルのボルトを増し締めしてください。<br>○ ペダルを逆回転方向に1回転させてみてください。<br>（内部のチェーンベルトにずれが生じた場合、逆回転させる事によって補正されます。） |

お問い合わせは　サービスセンター　0120-30-4515
（AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～1:00及び土・日・祝祭日を除く）まで

# トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

**これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。**

## ウォームアップとクールダウン

**ストレッチ例**　運動前後に必ず行ってください。

**クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。**

## メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

**目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）**

**目的 ② 心肺機能の向上**

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

## 目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

| 年齢 | 最大心拍数（1分間） | 運動中の心拍数 | |
|---|---|---|---|
| | | 1分間 | 10秒間 |
| 15 | 205 | 133～113 | 22～19 |
| 20 | 200 | 130～110 | 22～18 |
| 30 | 190 | 124～105 | 21～18 |
| 40 | 180 | 117～ 99 | 20～17 |
| 50 | 170 | 111～ 94 | 19～16 |
| 60 | 160 | 104～ 88 | 17～15 |
| 70 | 150 | 98～ 83 | 16～14 |

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55～65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

## 目的 ② 心肺機能向上のための運動

| 年齢 | 最大心拍数（1分間） | 運動中の心拍数 | |
|---|---|---|---|
| | | 1分間 | 10秒間 |
| 15 | 205 | 174～133 | 29～22 |
| 20 | 200 | 170～130 | 28～22 |
| 30 | 190 | 162～124 | 27～21 |
| 40 | 180 | 153～117 | 26～20 |
| 50 | 170 | 145～111 | 24～19 |
| 60 | 160 | 136～104 | 23～17 |
| 70 | 150 | 128～ 98 | 21～16 |

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65～85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

{(220ー年齢)ー安静時心拍数} × 0.55(体脂肪の燃焼が目的) / 0.65(心肺機能向上が目的) ＋ 安静時心拍数=運動の目標心拍数

### 心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。